



ГАЙД

МАНДАЛА ТЕРАПИЯ

Под редакцией
Калакуцкой А.А.

Москва, 2024



Алина Калакуцкая —

психолог, магистр психологии, арт-терапевт, МАК-терапевт, преподаватель психологии, автор курсов по арт-терапии и МАК, автор книги «Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми», автор колоды метафорических карт «Радости жизни».

ОТ РЕДАКТОРА

Добрый день!

Приглашаю вас погрузиться в увлекательный мир мандала-терапии, полный безопасности, спокойствия и защищенности! Под одной обложкой я собрала базовую теоретическую информацию по мандалам (из моей книги «Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми»), а также ряд техник в авторской модификации и уникальные авторские упражнения, которые хорошо зарекомендовали себя. Большинство практик подходят как для разового использования с целью гармонизации состояния, так и для регулярного применения с целью улучшения самочувствия.

Вам понадобятся материалы для творчества, желание и немного свободного времени. Пусть это путешествие пройдет увлекательно и плодотворно!



Email: kalakutskaya@gmail.com

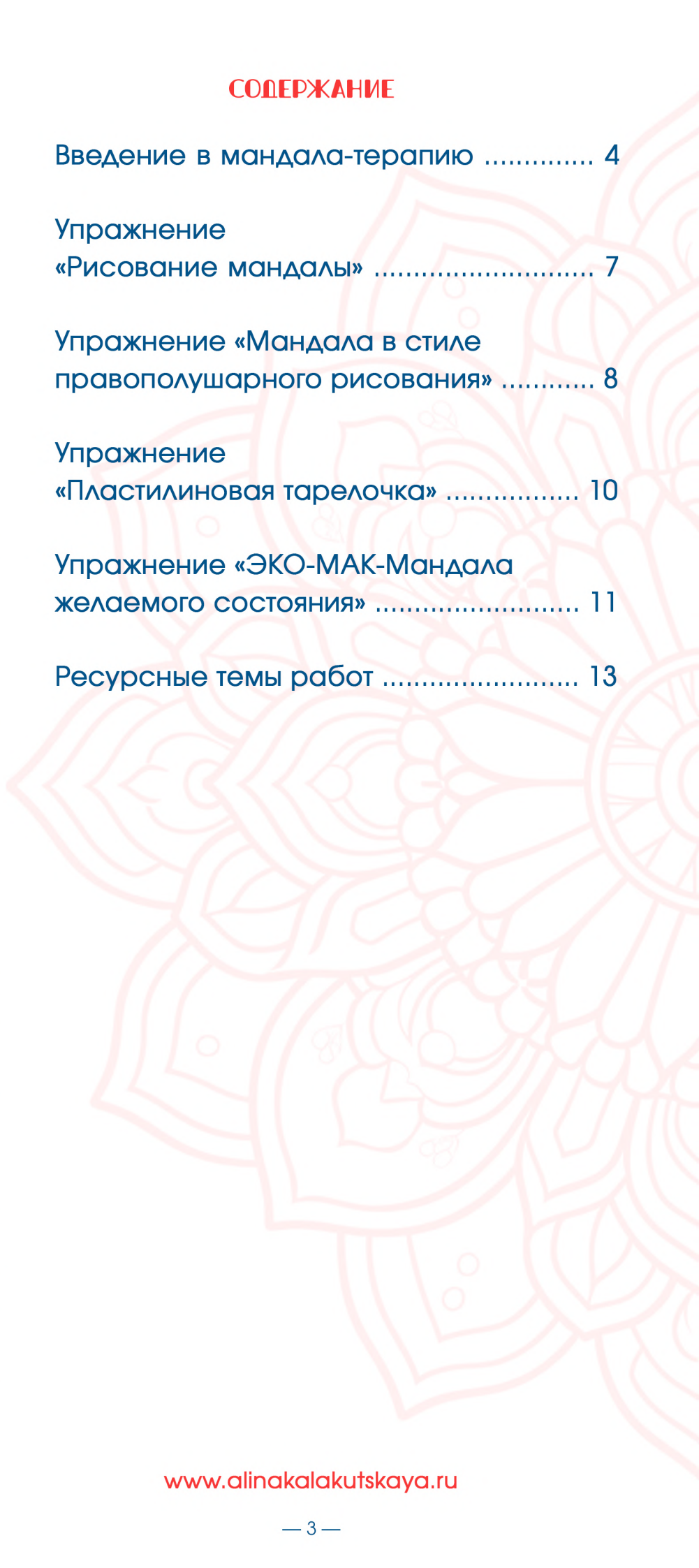
Телеграм-канал: t.me/alinakalakutskaya

Блог ВКонтакте: vk.com/kalakutskayaalina

www.alinakalakutskaya.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Введение в мандала-терапию	4
Упражнение «Рисование мандалы»	7
Упражнение «Мандала в стиле правополушарного рисования»	8
Упражнение «Пластилиновая тарелочка»	10
Упражнение «ЭКО-МАК-Мандала желаемого состояния»	11
Ресурсные темы работ	13



ВВЕДЕНИЕ В МАНДАЛА-ТЕРАПИЮ

Мандала-терапия - это один из самых древних методов индивидуальной терапии. Само слово «мандала» переводится с санскрита как «круг», «центр». Исследователи сходятся во мнении о том, что мандала как глубинный архетипический символ находит отражение практически во всех культурах востока и запада.

В психологию мандалу внедрил К.Г. Юнг. – он определял её как **«внутреннюю целостность, которая стремится к гармонии»** и говорил о ней как о способе, которым можно помочь себе.

Колошина Т.Ю. отмечает, что мандалы используются в психологии и психотерапии как мощный метод глубинной диагностики и интеграции, точнее, как экспресс-диагностика и экспресс-помощь.

Если говорить о диагностической функции мандалы, то есть возможность по цветам и символам определять глубинное состояние, хотя важно помнить, что при анализе подобных категорий нужно опираться, в первую очередь, на личный опыт автора мандалы. Полностью согласна со словами Джоанны Келлогг: **«...любая мандала, будучи уникальным продуктом индивидуального творчества, выходит за рамки любых общих моделей интерпретации»**.

Если же говорить о психотерапевтической функции мандалы, то ее помощь заключается в быстрой интеграции личности, минуя осознание, поэтому мандала часто используется в кризисной психотерапии. Круг (т.е. сама мандала) - это защита, нерасчлененность, неразделенность, целостность, порядок, границы.

«Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. - пишет Киселева М.В. - Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство».



Существует множество вариантов работы с мандалой:

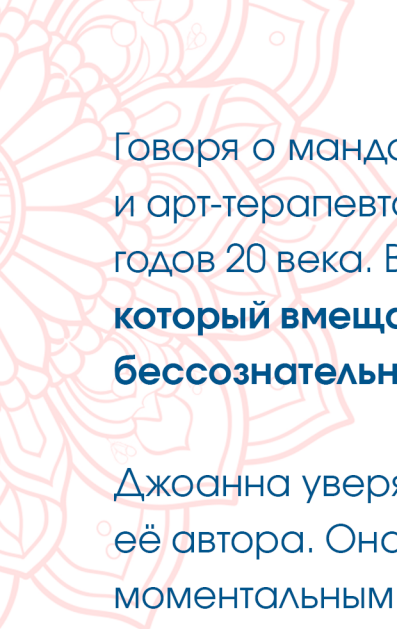
- рисование,
- насыпание из песка или круп,
- выкладывание из камней,
- эко-мандалы с использованием природных материалов,
- создание мандал из пластических материалов (пластилин, масса для лепки и пр.),
- раскрашивание мандал,
- танец «мандала»,
- плетение мандал,
- и т.д.

Каждый человек может найти тот способ, который вдохновляет его больше всего.

Каким же образом мандала дает тот сильнейший психотерапевтический эффект, о котором так много говорят? На лекции о мандале Колошина Т.Ю. отмечала, что **«мандала – это сигнал собраться в кучку»**. Рисуя мандалу, человек раскрывает свой внутренний мир в настоящий момент, состояние, Самость, себя настоящего, вне социума, свою духовную сущность и отвечает на экзистенциальные вопросы («Кто я?», «Где я?»). Когда этот ответ получен, происходит переоценка ситуации, что и дает сильный психотерапевтический эффект. С помощью мандалы достигается гармонизация личности.

Считается, что мандала целительна всегда и ею невозможно навредить, хотя некоторые авторы обращают наше внимание на то, что не стоит использовать этот метод в период обострения у клиента физического или психосоматического недуга, так как может произойти быстрое погружение в данную тематику.

В процессе создания мандалы происходит глубинная работа на уровне бессознательного по восстановлению целостности личности, по гармонизации личности, и эта работа целительна сама по себе.



Говоря о мандале, невозможно не упомянуть американскую художницу и арт-терапевта Джоанну Келлогг, которая занимается этой темой с 60-х годов 20 века. В своих работах она рассматривает мандалу как **«сосуд, который вмещает в себя всё содержание психики – как сознания, так и бессознательного»**.

Джоанна уверяет: мандала – это зеркало, которое отражает состояние её автора. Она приводит интересные аналогии, сравнивая мандалу и с моментальным снимком, фиксирующим один из моментов жизненного процесса, и с живой клеткой (целостной и жизнеспособной), и с биологической пробой: **«Мандала также может восприниматься как капля взятой на анализ крови, по которой можно определить, что за изменения происходят в организме и каков эффект лечения»**.

Джоанна подчеркивает, что каждая мандала **«всегда уникальна и не может быть в точности повторена»**, - нет двух идентичных мандал и даже мандалы, созданные одним и тем же человеком, с течением времени меняются.

Важно, чтобы готовая мандала клиенту нравилась во всех ракурсах и положениях, поэтому, если его что-то не устраивает, обязательно нужно предоставить ему возможность внести изменения или перерисовать. Тем не менее, бывает так, что клиент всё равно остается не доволен результатом.

«Некоторым их работы не нравятся. - пишет Джоанна. - Такому участнику нужно помочь осознать, что в данном случае факт самовыражения важнее, чем соответствие продукции эстетическим критериям. Осознание пациентом того, что в следующий раз он сможет нарисовать другую мандалу, более точно отражающую его состояние и потребности, способствует его вовлечению в психотерапевтический процесс».

УПРАЖНЕНИЕ «РИСОВАНИЕ МАНДАЛЫ»

(модификация Калакуцкой А.А.)

Цель: гармонизация состояния, восстановление целостности личности на глубинном уровне.

Материалы: на выбор – карандаши, пастель масляная, акварель или гуашь, листы бумаги А4, тарелочка (чтобы обвести), ножницы, кисточки, баночки для воды, салфетки.

В ходе упражнения в центре листа рисуется круг (обводится тарелка) размером примерно с голову (соответственно, для маленького ребенка – маленький круг, для взрослого – побольше), затем лист обрезается до квадрата таким образом, чтобы оставалось расстояние от круга до краёв листа примерно 2-3 см. Обрезка листа – действие не обязательное, но желательное.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, приложите тарелочку и обведите её простым карандашом – получится круг. Обрежьте лист до квадрата. Выберите те материалы, которые вам нравятся или с которыми вы хотели бы сейчас повзаимодействовать. А теперь нарисуйте то, что вы хотите. Рисуйте любым образом. Рисуйте так, как вам хочется. Если не знаете, с чего начать, то возьмите тот цвет, который вам сейчас нравится или почему-то привлекает ваше внимание и нарисуйте что-нибудь в центре круга. Затем сфокусируйте внимание на нарисованной фигуре и пофантазируйте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этого процесса удовольствие. Пусть внешние границы круга не являются для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать — это ваш круг. Рисуйте до тех пор, пока вы не ощутите завершенность рисунка».

После того, как мандала будет готова, предложите клиенту поэкспериментировать с ракурсом: отдаляйте, приближайте, переворачивайте.

Обсуждение: «Нравится вам мандала или нет?», «Хочется что-либо изменить, дорисовать, перерисовать, убрать? Хочется внести какие-либо изменения? Если да, вы можете это сделать прямо сейчас!», «Какие эмоции и чувства вызывает у вас мандала?», «Какие ощущения она вызывает в теле?», «Если бы вы назвали этот рисунок, каким было бы название?», «Что происходит на рисунке и какие образы участвуют в этом действии?», «Посмотрите взглядом пятилетнего ребенка - какова была бы его фантазия?»

Результативно и эффективно, когда другие участники группы дают обратную связь относительно каждой мандалы, то есть рассказывают, что они чувствуют, глядя на рисунок, с чем он у них ассоциируется и т.д. Это обогащает личный опыт каждого участника и «расширяет горизонты».

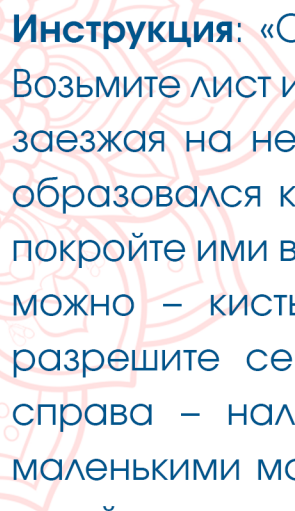
УПРАЖНЕНИЕ «МАНДАЛА В СТИЛЕ ПРАВОПОЛУШАРНОГО РИСОВАНИЯ»

(Калакуцкая А.А.)

Цель: гармонизация состояния, восстановление целостности личности на глубинном уровне, погружение в состояние свободы творчества.

Материалы: гуашь, белила цинковые или белый цвет гуаши, акварельная бумага А4, малярный скотч (чтобы приклеить лист к столу), кисточки, баночки для воды, пипетки и палочка для шашлыка (для разведения гуаши, если она засохла), салфетки.

Гуашь и белила должны быть по консистенции как сметана. Если краска гуще, её необходимо предварительно развести: пипеткой добавить воды и перемешать палочкой для шашлыка или обратной стороной кисточки. Лист приклеивается к столу таким образом, что линии малярного скотча образуют квадрат (либо изначально берётся квадратный лист и равномерно приклеивается). В конце упражнения, когда мандала будет готова, и мы отклеим скотч, у рисунка получится ровная белая рамочка.

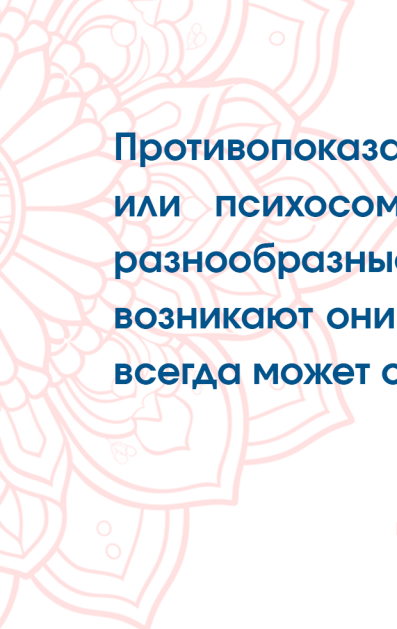


Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, ровно и поставьте обе ноги на пол. Возьмите лист и со всех сторон приклейте его малярным скотчем к столу, заезжая на несколько сантиметров на бумагу таким образом, чтобы образовался квадрат. А теперь возьмите белила (или белую гуашь) и покройте ими всю поверхность листа. Можно это сделать пальчиками, а можно – кистью. Пусть ваши руки двигаются свободно и легко – разрешите себе помазать белой краской в разных направлениях: справа – налево, слева – направо, по диагонали, крест-накрест маленькими мазками и т.д. Попробуйте работать правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно. Плотно загрунтуйте лист, пройдитесь белилами несколько раз.

Когда у вас это получится, возьмите тот цвет гуаши, с которого вы хотели бы начать – который привлекает вас сейчас больше всего, и начните от центра добавлять его на лист. Мандала – это круг, поэтому нарисуйте, пожалуйста, круг такого размера, как вам хочется и используйте такие цвета, которые вам нравятся. При нанесении цвета будут смешиваться, меняться. Если вам что-то не понравится, вы легко сможете один цвет перекрыть другим. Украсьте вашу мандалу так, как вам хочется: точки, узоры и т.д. Остановитесь тогда, когда почувствуете завершение».

Обсуждение: «Нравится вам мандала или нет?», «Какие эмоции и чувства вы испытывали в процессе рисования?», «Если вы рисовали без помощи кисти, что это вам дало?», «Хочется что-либо изменить, дорисовать, перерисовать, убрать? Хочется внести какие-либо изменения? Если да, вы можете прямо сейчас это сделать!», «Какие эмоции и чувства вызывает у вас мандала?», «Какие ощущения она вызывает в теле?», «Если бы вы назвали этот рисунок, каким было бы название?», «Какие у вас возникают ассоциации, мысли, глядя на рисунок?»

Создание мандалы – процесс медитативный. Клиент, хочет он того или нет, глубоко погружается внутрь себя. Важно отслеживать, чтобы ноги его стояли на полу, то есть чтобы он был «заземлен».



Противопоказание для этого упражнения – обострение физического или психосоматического заболевания, так как могут возникнуть разнообразные телесные реакции (например, головная боль), но возникают они достаточно редко и, даже если это происходит, клиент всегда может остановиться.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАСТИЛИНОВАЯ ТАРЕЛОЧКА»

(модификация Калакуцкой А.А.)


Цель: гармонизация внутреннего состояния, высвобождение актуальных переживаний, при использовании в паре или в группе – сплочение, формирование доверия.

Материалы: картонная или пластиковая тарелочка как основа для композиции, пластилин (для малышей – тесто для лепки), стеки, зубочистки, фасоль, бобы, горох, рис, макароны, зерна кофе, пуговицы, камушки, любые фигурки и т.д.

Инструкция: «Заполните поверхность тарелочки слоем пластилина (достаточной толщины, чтобы удержать материал) и украсьте её, используя любые подручные средства. Можно нарисовать узоры палочкой по пластилину. Можно сделать отпечатки предметов. Ощутите свободу творчества и позвольте себе создать такую композицию, которую сейчас хочется. Отслеживайте в процессе ваши чувства и эмоции, мысли, ощущения в теле».

Обсуждение: «Что вы чувствовали в процессе создания композиции?», «Как вы назовёте ваше произведение?», «Нравится ли вам то, что получилось?», «Хотите что-нибудь изменить? (Если да, то можете это сделать)».

Данное упражнение прекрасно подходит и для индивидуальной работы, и для взаимодействия в парах или тройках:



мама и ребенок, двое детей, семья, - только в этом случае тарелочка должна быть большая. Я обычно рекомендую давать упражнение два раза: сначала каждый создает свою композицию на отдельной тарелочке, а потом уже - групповой творческий продукт на одной большой тарелке.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭКО-МАК-МАНДАЛА ЖЕЛАЕМОГО СОСТОЯНИЯ»

(Калакуцкая А.А.)

Цель: исследование желаемого ресурсного состояния.

Материалы: лист А3, любые природные элементы (камни, ракушки, каштаны, желуди, веточки, листочки, цветы, семена, шишки, мох, перья и т.д.), материалы для рисования, метафорические ассоциативные карты (МАК).

Ход работы:

1. формулировка запроса;
2. медитативная настройка на работу (расслабление, представление желаемого состояния в виде образа);
3. контакт с природными материалами, выбор подходящих материалов;
4. создание мандалы желаемого состояния с использованием природных материалов;
5. создание безопасного поддерживающего пространства вокруг мандалы с помощью материалов для рисования (при необходимости);
6. ответы на аналитические вопросы;
7. написание поддерживающего послания от мандалы – автору: что бы она вам сказала, что посоветовала или порекомендовала, как она бы вас поддержала;
8. рефлексия после упражнения: ваше состояние, самочувствие; как изменилось ваше отношение к состоянию, над которым вы работали; что вы поняли, осознали, открыли для себя.

Аналитические вопросы:

1. Как называется ваша мандала?
2. Какие материалы вы использовали и почему?
3. Что вы чувствовали в процессе создания мандалы?
4. Почему вам важно испытывать это состояние?
5. Когда вы уже чувствовали себя так же?
6. У кого из вашего окружения уже есть это состояние или качество?
7. Какой вы станете, когда научитесь использовать ресурсы этого состояния? (желательно использовать МАК)
8. Что нужно изменить, чтобы в полной мере использовать ресурсы этого состояния? (желательно использовать МАК)
9. Что нужно делать, чтобы транслировать данное состояние чаще? (желательно использовать МАК)
10. Что поможет? Где взять вдохновение, силы, энергию для перехода в это состояние? (желательно использовать МАК)
11. Какой маленький шаг вы можете сделать уже сегодня, чтобы приблизиться к желаемому состоянию? (желательно использовать МАК)

Послание от мандалы желательно написать рядом с композицией. Обязательно сделайте фотографию того, что получилось.



(Примеры клиентских работ)

РЕСУРСНЫЕ ТЕМЫ РАБОТ

- Мандала моей внутренней силы
- Мандала уверенности
- Мандала здоровья/исцеления
- Мандала радости
- Мандала счастья
- Мандала любви
- Мандала женственности/мужественности
- Мандала спокойствия
- Мандала расслабления
- Мандала моих ресурсов
- Мандала помощи и поддержки
- Мандала моей устойчивости
- Мандала вдохновения
- Мандала сил и энергии
- Мандала свободы
- Мандала красоты
- Мандала – автопортрет
- Мандала моих возможностей
- Мандала моего потенциала
- Мандала доброты
- Мандала мудрости
- Мандала изобилия, процветания
- Мандала финансового благополучия
- Мандала безопасности
- Мандала самооценности
- Мандала гармонии
- Мандала материнства
- Мандала сексуальности
- Мандала дружбы
- Мандала взаимоотношений с....
- Мандала баланса
- Мандала внутренней опоры
- Мандала принятия своего тела
- Мандала «Моя семья»
- Мандала профессиональной реализации
- И др.